الكشاف

شوان

مجلة ادبية اجتماعية

في هذا العدد

تصدرها الجمعية الانطونية الخيرية البيتلحمية

الاميران الاسيران

تقوم فرقة كشافة الجمعية الانطونية البيتلحمية بتمثيل رواية «الاميرين الاسرين» على مسرحها الساعة الثالثة بعد ظهر يوم الاحد الواقع في ١١ الجاري فنحث الجمهور على مشاهدتها وستمثل خصيصاً للاولاد بعد ظهر يوم السبت الموافق ١٠ نيسان

تبرع كريم

— تبرع السيد يوسف افندي عبدالله مره بمبلغ جنيه فلسطيني لصندوق الجمعية الانطونية البيتلحمية الخيرية . اكثر الله من امثاله

اعتذار

نظراً لانشغال رئيس التحرير في خارج بيت لحم واهتمام المحرر باعداد مطبعته الحديثة لم يعتن الاعتناء اللازم بهذا العدد من حيث التنظيم وتصحيح الاغلاط لذلك نتقدم للقراء الكرام بالمعذرة واعدينهم تدارك هذا الاهمال في الاعداد القادمة

«البرتقال» نشر مقال في الصفحة الثالثة من هذا العدد بعنوان البرتقال بتوقيع فتاة والصحيح هي لاحدى طالبات مدرسة راهبات مار يوسف (الباطن) في بيت لحم

«في صالون ابي حنا» — وقعت من يد المنضد في العدد الماضي كلمة «بيت جالا» في المقال الذي نشرناه بعنوان «في صالون ابي حنا» وقد ارسل الينا الكاتب البيتجالي الكريم موجهاً نظرنا الى ذلك فنعتذر اليه ونلفت انتباه القراء



رئيس التحرير
المسؤول
انطون صالح مرقص

المحرر
عبدالله حنا بندك

مدير الادارة
حنا صالح مرقص

الـــكشاف

مجلة ادبية اجتماعية اخلاقية

المراسلة
مع رئيس تحرير الكشاف
صندوق البريد ٣٥ بيت لحم
تصدرها الجمعية
الانطونية الخيرية
البيتلحمية
مرة في الشهر ، وقتاً
«الرسائل»
لا تعاد نشرت اولم تنشر

العدد ١١—٢٢ بيت لحم نيسان ، سنة ١٩٣٧ السنة الثالثة

مدينة المـــاضي

★★★★

وقفت بي الحياة على سفح جبل الشباب واومأت الى الوراء . فنظرت ، فاذا بمدينة غريبة الشكل والرسوم متربعة في صدر سهول تتموج فيها الخيالات والابخرة المتلونة متوشحة بقناع ضباب لطيف يكاد يحجبها

قلت : ما هذه ايتها الحياة ؟ قالت . هي مدينة الماضي فتأمل !

فتأملت ورأيت — معاهد اعمال جالسة كالجبابرة تحت اجنحة النوم ، مساجد اقوال يحوم حولها أرواح صارخة صراخ القنوط ، مترنمة ترنيمة الامل . هياكل اديان

« البقية على الصفحة ٩ »

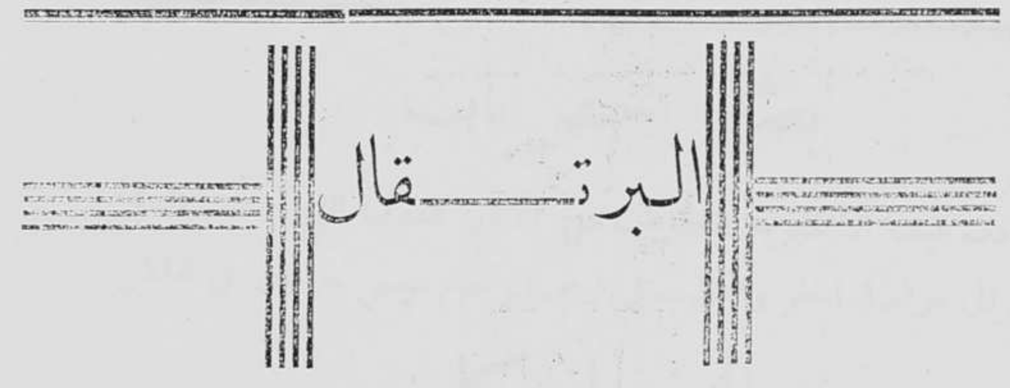
مقياس تقدم الشعب
هو رفع مستوى الاكثرية

جرت العادة في الولايات المتحدة ان يلقي الرئيس المنتخب عند تسلمه مقاليد منصبه الجديد خطبة التنصيب يشرح فيها الاتجاه الذي سيقود فيه ادارة البلاد واذا علمنا ان الولايات المتحدة تشكل اكبر واغنى جمهورية دمقراطية فى العالم وان درجة الثقافة والرقى والثروة فيها تعتبر ارفع مما هو موجود في اي دولة من دول العالم نستطيع ان ندرك اهمية بيانات رئيس هذه الدولة العظيمة.

جاء في وصف الحفلة التنصيبية ان الجمهور الذي اجتمع في وشنطن لتلك المناسبة بلغ ٢٥٠٫٠٠٠ شخصا وانه رغم هطول الامطار والعواصف استمر المجتمعون يستمعون تحت وابل المطر خطاب رئيسهم وقد جاء في ذلك الخطاب من العبارات البليغة ما فيه العبرة لنا في ظروفنا الحاضرة التي كلما قمنا بالدعوة الى اصلاحها واصلاح شؤون البلاد . قامت بعض الفئات التي لا تشفق على هذه البلاد ومستقبلها تلك الفئات المضللة التي تدس للشعب دون ان ترعى المصالح العامة . ومما جاء في ذلك الخطاب التاريخي :

« ان مقياس التقدم في الامة لا يكون في قياس الزيادة الحاصلة في ثروات

« البقية المنشور على الصفحة ١٤ »



البرتقال فاكهة الشتاء كما ان العنب فاكهة الصيف وهو الفاكهة التي لها المقام الاول من بعد العنب ، وعصيره ينعش الجسم ويبعث فيه القوة والنشاط لانه ينقي الدم ويعطي شهيه للاكل ، ويبرد عطش الانسان ويبعث من فمه اريجاً ذكيا ورائحة جذابة

وانما السبب في ذلك هو ما يحتوي عليه من الحوامض والتمين وغير هذا من المواد الكيمائية التي تتسرب في كل اجزاء الجسم كما يتسلل الماء الصافي ما بين المروج الزاهرة الخضراء فتطهره من كل درن وزد على ذلك فان في عصيره ما يسرع في نشأة الجسم ويشدده ويكسبه قوة ولا سيما ما فيه من المواد السكرية والكربونات الضرورية للغذاء

فعصير البرتقال جزيل الفائدة لمن يشربه ، لانه يقوي العضل ، ويزيل الكسل والخمول الذي يسطو احياناً على الانسان فيفقده سعادته وبلوغ آماله التي تجول في خلده

ولا شك ان عصير البرتقال دواء لامراض كثيرة ، ولذلك يشير الاطباء بتناوله على من يشكو صداعا او فقر دم او ألماً في الكبد ويؤكدون المرضى انهم سيشفون من آلامهم ان ادمنوا شرب عصير البرتقال

« البقية على الصفحة ٢٧ »

اخبار محلية

في الجمعية الانطونية

تبرع لصندوق الجمعية

تبرع كل من محبي البر والاحسان لصندوق الجمعية الانطونية الخيرية بمبلغ :

	جنيه	مل
سليم بطرس ميكيل بمناسبة عودته للوطن	١	
يوسف ابراهيم ابو خليل بمناسبة عيده	٥	
يوسف وسليمان جريس مرقص في المكسيك	٢	
يوسف حنا الحزين		٥٠٠
عيسى يعقوب ميلاده		٣٠٠

فادارة الجمعية تتقدم لحضراتهم باسمها واسم فقراءها بتشكراتها الجزيلة وابقاهم الله سنداً لهؤلاء المحتاجين وعوض عليهم الاضعاف

توزيع ارز

وزعت الجمعية في عيد الفصح على فقرائها كمية كبيرة من الارز

بعثة حفريات

عادت البعثة الانكليزية للحفريات عن الاثار القديمة التي يرأسها المستر ستاكي الى مواصلة الحفر والتنقيب في ارض المرحوم عيسى حزبون في الباطن

الى اميركا

غادرنا الى الشيلي الشابان توفيق والياس حنا الاعمى ووالدتهما وشقيقتهما والسيدة ميلاده قراعة والى بوليفيا الانستان فريدة ولبيبة حنا يوسف حزبون والى هندوراس السيد انطون خليل الساحوري وشقيقته واولادها ، فنرجو لهم سفراً سعيداً موفقاً

حاكم الصلح

عين حاكم صلح الخليل وبئر السبع الاستاذ طاهر بك الافغاني حاكم صلح بيت لحم ايضاً

كاتب العدل

استلم السيد عبد الرحيم الشريف وظيفة كاتب عدل بيت لحم بدلا من السيد عزت القطب الذي نقل الى القدس

فنرجو ان يكون خير خلف لخير سلف

مولود ذكر

انعم الله على السيد جورج نجل السيد عبدالله عصفورة بمولود ذكر في مدينة تيغوسيكالبا هندوراس وقد اسماه اوسكار اقر الله عيون والديه وجعله من ابناء المستقبل

السياسة كمهنة

— بقلم الدكتور كامل عياد —

—٥—

لندع جانباً الاشخاص الذين يعيشون «من السياسة» ويجعلونها مهنة للارتزاق فقط . ولنبحث في الرجال الذين يعيشون للسياسة ايضاً اذا لم تقل للسياسة وحدها.

ان من اهم صفات السياسي الكفاح والجدال والحماسة في سبيل مبادىء حزبه وهو لا يمكن ان يشغل مقاما في عالم السياسة اذا لم يشعر بالمسؤولية الشخصية عن كل ما يبدر منه .

ليست السياسة بالامر السهل وقليل من الشبان الذين يعرفون شيئاً عن كيفية السعي الى السيطرة وتسخير الناس لارادتهم ، يحتاج السياسي الى قوة الارادة والحكم على النفس ثم الى الثقافة الاجتماعيه والنفوذ الى نفسية الناس وفهم احوالهم الروحية والى الحزم في اصدار الاوامر والدقة مع مراعاة عواطف الاخرين .

ولعل اقوى سلاح في يد الزعيم السياسي هو قدرته في السيطرة على النفس . وقد قال « كونفوشيوس » «ان الذي يقدر على تكوين نفسه وتكييف طبيعته والحكم على ارادته هو وحده يستطيع ان يسيطر على الناس» ما اعظم الفرق بين حاجب في دوائرنا الحكومية يعتبر نفسه وكيلا لرئيسه الوزير مثلا فلا يخاطب المراجعين الا بكثير من التأفف والاشمئزاز وبين الضابط الياباني الذي يقوم من

مكانه وينحني احتراما للجندي الخادم الذي يأتيه بالطعام .

وكل من دقق في طبائع الخيل واشتغل في تربيتها يعلم ان الفرس اذا شعرت باقل شيء من الغضب والقساوة في صوت الانسان وحركاته فلا بد ان تقابل ذلك منه بالانقباض حالا والعناد في المقاومة والتصلب في الاقناع

فكيف يجب ان يكون اذن موقف الانسان من الحاكم الشرس ؟ ان المرعات عواطف الناس واحترام كرامتهم شرط ضروري لنجاح رجال السياسة الذين يتولون الامر وينبغي ان ينظم الى هذه الثقافة الاجتماعية اتقان فن الحكم والامر الذي يحتاج فيه السياسي الى موهبة عقلية نادرة تتلخص في الدقة والوضوح والاختصار عند اصدار الاوامر ، اما الحماسة للازمة للسياسي فانها يجب ان تنفجر من اندفاعه في سبيل القضية التي يخدمها وتعلقه بها الى درجة الهوى والهيام ولكن مع الاحتراز من الهيجان السريع الفارغ والحماسة وحدها لا تكفي لتكوين سياسي اذا لم تقترن بفكره سامية ولم يرافقها الشعور بالمسؤولية وبصورة خاصة يحتاج السياسي الى تقدير الواقع ومعرفة الظروف وذلك بان يفحص الحقائق في منهى الهدوء والانتباه وينظر الى البشر والاشياء نظرة مجردة بعيدة . والصعوبة الكبرى هي في الجمع بين الحماسة المتقدة والنظرة المجردة الرزينة الفاحصة ؟ ولا يجوز ان ننسى بان السياسة تقوم على عمل الدماغ لا على عمل اقسام اخرى من جسم الانسان انما ينبغي مع ذلك ان تستولي الفكرة على جميع مشاعره وتنفذ الى اعماق روحه

— ٦ —

ان هذه الصعوبة تتضائل بل تزول عندما يتطوع السياسي في سبيل غاية سامية لخدمة قضية قومية يؤمن بها ايمانا حقيقياً ؟

هذا الايمان هو كل شيء في السياسة؟

«البقية على الصفحة ٢٦»

عبرة الدهر

بقلم الاستاذ ايوب مسلم

اف لدهر ما اشقاه لا يرع لقوم اجرة ولا سببا ، وفينا ينفذ مناه والارب بوافينا في كل نازلة بالضربات ، ويجعلنا بعنفه دائمي المسرات تارة في هم وغم واخرى غارقين من الكوارث في يم ، تباً له من ظالم عتي ما اقساه ، لا يحفظ لنا ميثاقاً ولا يثبت لنا على عهد نراه ، مرة يملاء يدينا بجوائزه فنعود عنه نجر ذيل الغنى بما قد حبانا به ، واخرى نعود بالخيبة والحرمان لا نصيب منه فرضاً ولا قرضاً نقر به ، يكثر من تهديدنا والوعيد، وهو دائما لنا بالوعد والوعيد وكلنا عنه ساه ، وينفخ الدنيا لاه...

الا قبحا لوجهك يادهر ، من سماع صوتك الاجش ترتعد منا الفرائص وتزايل فينا المفاصل ، وبمراك العبوس ، تمشي قلوبنا في الصدور، وتنقطع ظهورنا رهبة وفرقاً

سحقا لنا من جهلة اغبياء ، وآه لنا من أمة هوجاء ، نراه يتبع السيئة السيئة، ويشفع المنكر بالمنكر ولا نخشاه . لنا ياقوم من الدهر عبرة فانظروا ، هذه ام تبكي وحيدها المفقود ، وتيك عروس تندب عريسها الراحل ، ولم تتمتع بعد بلقياه ، هذا فطيم استأثر بوالدته وتركه يرقب الحمام ، وذاك حبيب يموت كمداً

«البقية على الصفحة ٢٨»

جريدة صوت الشعب

يسرنا ان نعلم ان الرصيفة « صوت الشعب » ستصدر من الان وصاعداً بحلة قشيبة وحجم جديد وروح جديدة وسيصدر العدد الاول منها بهذا الشكل يوم الاحد في ٤ نيسان ، مبوبة تبوبياً بديعا ومحررة باقلام كبار الاساتذة وحاوية من الاخبار ما لا يعثر عليه في الصحف اليومية

فنرجو للرصيفة المحترمة ما نستحقه من الرواج كما اننا نحث ابناء بيت لحم على مؤازرتها .

« تابع المنشور على الصفحة الاولى »

اقامها اليقين ثم هدمها الشك ، مآذن أفكار مرتفعة نحو العلو كأنها أيدي المتسولين شوارع أميال منبسطة انبساط النهر بين الربى . مخازن اسرار حرسها الكتمان فسرقتها لصوص الاستعلام . ابراج اقدام بنتها الشجاعة فثلتها المخاوف . صروح احلام زينتها الليالي وخربتها اليقظة . اكواخ صغار سكنها الضعف ، وجوامع وحدة قام فيها نكران الذات ، نوادي معارف انارها العقل فاظلمها الجهل ، حانات محبة سكر بها العشاق فاستهزأ بهم الخلو ، مراسح اعمار مثلت عليها الحياة رواياتها ثم جاء الموت وختم مأساته

تلك مدينة الماضي فهي بعيدة قريبة — منظورة محجوبة ومشت امامي الحياة وقالت : اتبعني فقد طال بنا الوقوف قلت : الى اين ايتها الحياة ؟ قالت : الى مدينة المستقبل ، قلت : رفقاً فقد انهكني المسير وكلمت اقدامي الصخور وهدت قوای العقبات ، قالت : سر فالوقوف جبانة والنظر الى مدينة الماضي جهالة

في عالم الرياضة

لاشك في فائدة الرياضة وانما يتحتم لكي نحصل منها على الفائدة المرجوة ، ان نحسن اختيار النوع الذي يلائم اجسامنا . فاذا اردت ان تعرف نوع الرياضة الذي يوافق جسمك ويفيده فاقرأ هذا المقال

يتوقف اختيار اوفق الالعاب الرياضية والتمرينات البدنية ، واكثرها ملاءمة لصحة الشخص على :

١) العمر
٢) البنية والتكوين الجسماني
٣) الجنس (ذكور او اناث)
٤) الصناعة او المهنة

ولا نكران في ان الكثيرين من اصحاب الصحة الجيدة ، لا يقومون بعمل رياضي من اي نوع مطلقاً ، وينطبق هذا بوجه خاص على الذين يضطرهم كسب الرزق الى بذل مجهود جسماني !

وظاهر ان الكتبة في محال التجارة والبنوك وموظفي الحكومة وبعض الاعيان وذوي الاملاك ، والشطر الاكبر من سيدات المدن ، يقعدون ليل نهار ، ويهملون حقوق الجسم في الرياضة

وقد اتفق الثقات على ان متوسط ما يجب على الفرد البالغ بذله من المجهود

الجسماني ، يساوي المجهود الذي يبذل في رفع ١٥٠ طناً من الارض مقدار قدم واحدة، كما يساوي المجهود الذي يبذله من يسير تسعة اميال في طريق معبد

ويمكن تقسيم الالعاب والتمرينات الرياضية كوسيلة لتقوية الجسم واكساب الصحة والعافية ، الى انواع عديدة تلائم مختلف الاعمار والصناعات وطاقة الافراد واجسامهم

وهناك خمسة اقسام رئيسية ، يتضمن كل منها العابا رياضية على درجات من التفاوت تجعلها ملائمة لعدة احوال ، وهذه هي :

رياضة الاحتمال

وهي عبارة عن حركات منتظمة تتكرر ببطء ، مثل السير على الاقدام ، والجري السباحة ، الرقص ، الانزلاق ، ركوب الخيل . ويلحق بها العاب كرة القدم ، وكرة السلة ، وغير ذلك مما يتبارى فيه فريقان من اللاعبين مدة طويلة من الزمن ،.

وهذه الرياضة تلائم جميع الاعمار حتي الاربعين بل قد يقوى عليها الكهول اذا كانت اجسامهم في حالة جيدة

رياضة المهارة

وتستدعي بذل مجهود جسماني ضئيل من دون اية محاولة للتفوق على المنافسين مثل لعبة الجولف والتجذيف وتصلح لجميع الاعمار وللجنسين

رياضة القوة

وتقتضي بذل مجهود جسماني عنيف مثل المسارعة ورفع الاثقال (الربع) وقذف الاقراص وخلافها والتمرينات البدنية التي تستعمل فيها بعض الالات

« البقية على الصفحة ٣٠ و ٣١ »

على المكشوف

في قهوة ابي علي

زعيط ـ (يصل وعائد وزعيتر جالسين في القهوة) . السلام عليكم ..
عائد وزعيتر ـ السلام ورحمة الله .. اهلا وسهلا ..

زعيط ـ كيف حالكم ..
عائد وزعيتر ـ الحمد لله .. ما دمت انت بخير ونحن كذلك ..

زعيتر ـ انا رايح انبهكم انه فيه واحـد اسمه «شيخ الصعاليك» يسمع حديثنا ويروح ينشره ..

عائد ـ هذا لا يهم فنحن لا نتعدى على شخص انسان ولا على حقوقه .. لا بل نتحدث بكل ما يتعلق بخير البلد ومصالحها ولا يمكن ان ينتقدنا انسان..

زعيط ـ يرى اثنين من اصدقائه مارين في الشارع احدهما (مصري والاخر سوري قاطنين فلسطين من زمن بعيد ويوجه كلامه لهما) تفضلوا يا اخوان .. تفضلوا ..

جعلص (المصري) شكراً
دبشليم (السوري) ـ ممنونين خالي ..

زعيط ـ تفضلوا .. (يدخلان . تتم معرفتهما بالاستاذ) .. نعرفكم بالاخوان

عائد ـ اهلا وسهلا . حصل لنا الشرف . تفضلوا .

زعيتر ـ نتشرف بمعرفتكم .. يا ابو علي .. من فضلك (يأتي ويشوف طلبهم)

دبشليم ـ احنا ممنونين افضالكم سيدي ..

جملص ـ مرسي يا اخوان ..

زعرب ـ (يدخل وعلامات الكدر على وجهه ويحيي الاخوان ويتعرف على دبشليم وجملص) .. بالشرف يا اخوان شي يجنن .. مش عارف شو اعمل في بلاوي الزمان .

عائد ـ يا اخي .. خير ان شاء الله ؟ ..

زعرب ـ يا استاذ .. مش عارف شو اعمل .. انقلبت كرشة طاسة راسي . امبارح اجوا جماعة يطلبوا بنتي لابنهم .. وجنابها رفضت .. قال ياسيدي ما بتاخذش صنايعي .. والشاب الطالب ولد ابن ناس اوادم .. بلا صغرة في الحاضرين .. هو صنائعي يوميته بتنقصش عن نصف جنيه فلسطيني .. شي غريب مع بنات اليوم ..

زعيط ـ ولا شو بدها .. بتنتظر ييجي لها شي دوق ولا برنس

زعيتر ـ هذا مش شي .. انا شفت مسائل كثيرة في هالبلد في رواية الزواج . اصبح الحكم في يد البنات اللي ما بيعرفوش هم جايين ولا رايحين .. احسن نحكيش ..

« البقية على الصفحة ١٦ و ١٧ »

« تابع المنشور على الصفحة ٢ »

المرفهين والمتمكنين من الثروة بل يجب ان يكون في قياس ما اذا كان المعوزون قد حصلوا على ما يكفيهم وما اذا كانت الامة معتمدة على مقاومة سوء التصرف الجاري في تسخير القوة من قبل الذين يتجاهلون اساليب الربح الشريفة »

ونحن بهذه المناسبة نحب ان نكرر ما نشرناه مرارا من ان الدعوة التي نقوم بها انما تستهدف اصلاح حالات المعوزين من الشعب بتمكينهم من الحصول على التغذية والصحة وقسط من الثقافة مما يساعدهم على زيادة الانتاج في الدولة لتعزيز كفائتها العامة كي تصبح دولة منيعة بكيانها وقواها العامة المتزايدة تستند على شعب قوي الابدان صحيحها مثقف منور بقدر معنى كيانه ويدافع عنه

اذا كان رئيس الولايات المتحدة المستر روزفلت الذي انتخب للمرة الثانية رئيسا للشعب الاميركي وكان فوزه في الانتخابات على صورة لم يسبق لها مثيل في ماضي تلك الجمهورية الدمقراطية العظمى يرى ان مقياس التقدم لا يكون الا في قياس ما اذا كان المعوزون حاصلين على ما يكفيهم وكان العالم اجمع يقدر اعجاب فكرة روزفلت فكيف يكون الحال ونحن في هذه الدولة المحتشمة الحدود واكثرية المواطنين فيها حفاة شبه عراة يكدهم الجوع وتفتك بهم الامراض ولا يستطيعون ان يقرأوا حتى القوانين التي توضع لهم وهم مسؤولون عنها قانونا وذلك لان حملة القانون لا يعتبرون الجهل به عذراً مشروعا !.

قامت فكرة اصلاحية ترمي الى الاخذ بيد المعوزين قامت الفئة المرفهة الى قتلها واثارة الخواطر ضد انصارها. فهل نحن اقل حاجة الى الاصلاح من الولايات المتحدة التي لكل اربعة اشخاص من الموظفين فيها سيارة والتي يلبس العمال فيها الحرير. فاين المصلحة العامة واين منطق المصلحة العامة؟

بغداد « الحارس »

الى كل مواطن في المهجر

ايها المواطن

ترجو لجنة الدفاع عن حقوق المهاجرين العرب في بيت لحم النوادي والجمعيات في المهجر اطلاع اللجنة على كل ظلامة تنع المهاجرين العرب لتقوم بواجب الدفاع عنهم وبسط ظلاماتهم للمراجع المسؤولة بالوسائل الفعالة وان اللجنة على استعداد تام كما هي عادتها ان تطرق جميع الابواب لتحقيق مطالبهم واسماع صوت ظلاماتهم الى العالم اجمع .

« تابع المنشور على الصفحة ١١ »

دبشليم ـ ايه خالي احنا عندنا البنت لازم تنستر مع النصيب اللي بيستحسنوه اهلها ..

جملص ـ يا زعيط افندي . كان من الواجب تنصحوها وتوروها خيرها من شرها وخصوصا تفهموها ان الشاب اللي بتكلم عنه حضرتك فرصة ما تنفوتش

زعيط ـ يا سيدي . ما قصرناش كلنا . انا وامها واختها وعمتها وخالتها وخالة امها وجدتها وجدتي والفاميليا وشركاها.. ولكن بنات اليوم ما بيفهموش خيرهم من شرهم .. ملابس . موضات . نزهات فنتزيات . مثل روايات السيما في هوليوود

عائد ـ هذا مش كلام . الله سبحانه وتعالى خلق المرأة وفرض عليها واجباتها . واذا بلغت سن الرشد لازم تعرف ما عليها والمطلوب منها في هذه الحياة . وسبب سوء التفاهم الموجود بين الاهل والبنات غالبا ناتج عن عدم اعطاءهن التربية والتعليم الكافيين ..

زعيتر ـ يا استاذ .. مين ما يبعث اولاده على المدرسة اليوم ؟ .

عائد ـ مش بمجرد ما يبعتوا اولادهم وخاصة بناتهم على المدارس . يكون الاهل قد قاموا بواجباتهم .. عليهم ايضا ان يرشدوهم على الخير وعلى عمله .. وعلى السبل اللازم اتخاذها للحصول على الغاية التي نسعى في صددها جميعا في

هذه الحياة ..

دبشليم ـ خالي .. كلامك مزبوط . وهيك لازم يكون

جعلص ـ كلامك عدل يا استاذ · بس مين اللي يسمع · بخصوص البنات زي ما بشوف لسا بدها وقت مسألتهم حتى يتوصلوا الى درجة رقي المرأة في البلاد المتمدنة

عائد ـ ما هو كلامي على تربية وتعليم الاولاد وخاصة البنات . حتى انه يوماً ما تتوصل البنات الى القيام بواجباتهن وحتى يمكنهن مع الوقت ايضاً ان يصلن على حقوقهن وهكذا يصبح لهن في محال العمل حقوق يعترف بها .. ومش لازم تنسى انه اذا المرأة ما عرفت واجباتها وقامت بها مش ممكن تحصل على حقوقها .

زعرب ـ من كم يوم قام البعض في كتابة مقالات في نفس الموضوع ووجد معاكسة كثيرين .

عائد ـ انا مستغرب ليش بعاكسوا فكرة اعطاء المرأة حقوقها ! ـ نعم المرأة خلقت لغايات خطتها لها يد العزة الالهية منذ البدء . لا شك ولا لزوم لطول الشرح .. ولكن يا اخوان ما تنساش انه كثرة نسبة الاناث على الذكور في العالم باسره قد تجاوزت حداً اقلق افكار الادباء والامم بالطبع . وزد على ذلك ازمة الزواج ايضا .. يا ترى .. سيعيش الاباء الى الابد لاولادهم ؟ او هل يمكن جميع الاباء ان يتركوا لاولادهم من المال ما يضمن مستقبلهم ؟ بالطبع لا .

«البقية على الصفحة ٢٠ و ٢١»

معنى الحياة

قطعة من كتاب بالعنوان المتقدم للورد افبري

ان طول حياة الانسان ، وسعادة حياة الانسان ، له وعليه ، لا للاحوال ولا للاحكام .

وان الذين يبحثون عن حتفهم بظلفهم ، ويستعيضون عن بلسمهم بسمهم ، لاكثر مما لا يحصى من اولئك الذين تسوقهم الاقدار الى مناياهم عوضاً عن اناتيهم ، ويظلمهم دهرهم بقضاء مبرم وحكم نافذ ولئن دكت الصواعق منازل ، ودمرت الزلازل اقطاراً ، فلطالما طالت يد الانسان الاثيمة الى ثل عروش ، واعدام اكواخ وابادة بلدان برمتها ، وقرض اقوام عن بكرة ابيها .

فلا بدع ، اذ هذا ان قلنا مع سينكا الفيلسوف الروماني القديم ، أن ألد عدو لابن آدم هو ذلك الكامن بين حنايا ضلوعه ، المتربص في قلعة صدره ، كلا — ولا يصعب علينا ان نذهب مع لابرويير الى ان كثيرين من الناس ينفقون اوقاتهم ، ويبذلون قواهم في سبيل اشقاء بني جلدتهم ، واتعاسهم .

هذا من حيث الشر الصادر عن انسان ، الوارد الى آخر . ولكن هنالك آفات ، لا تسعى فتلسع ، بل تلدغ من احتضنها ، وهو يكاد لا يوجس منها ادنى خيفة ، او كانه يدري ولا يدري . فكم من عظام شيخ نخره بالية ، تتألم الما عاجلها من الانحلال ، وتتظلم من دم الشبيبة الفائر الثائر ، الذي عرضها بغلوائه لما كان يجب اتقاؤه . وقد فاز هو بما اشتهى ، وغادرها يتعذر عليها ما تشتهي ! يطلب الشيخ القوة ، في ابان حاجته اليها ، فيصفق صفقة الخسران ، ويعض اصابع الندم ، لما جازف في ايام شبابه ، بان باعها قنطاراً بدرهم من اللذة الزمنية ، وما كان

اولاها بالعكس!

وحاشا لي ان آتي مصداقاً لمارشقت به ، من اني لا انظر الى الدنيا الا من جهة حسناتها، طاوياً كشحاً عن سيئاتها.وحبذا لو اتيح لي ان انفي وجود المصائب والكروب،واكون صادقاً. بيد اني لست من المتسلين بلو ولا من المنيطين امورهم بلعل وعسى . ولا مراء أن أمر كلمات يمجها الفم ، ويصطك في خطها القلم ، وتنقبض عند قراءتها النفس ، هي هذه: ليتني فعلت ! ليتني لم افعل سنحت لي الفرص، وما اغتنمتها !

ويغلب ان لا يكون الشر المرهوب ، الا الخير المرغوب ، حاصلا في غير محله ، وفي غير اوانه ، او متجاوزاً حدوده . اعتبر ذلك بالطيش والتهور، بمقابلة الشجاعة والاقدام،وبالسخف الضعف وبازاء المحبة والرأفة ، وبالاسراف والتبذير ، تجاه الجود والكرم ، وبالبخل والتقتير ، حذاء الاقتصاد والاعتدال وهو من الامثال السائرة ، ان ما يترشفه الواحد هنيئاً مريئاً،قد يغص ويختنق به الاخر وان لكل شيء زماناً ومكاناً لا يحسن الا فيها . وهو من النواميس الطبيعية، أن تزل القدم بماش ، فيقع ويدق عظمه ، ويرض لحمه . والطبيعة قسطاس العدل، لا تعرف الرحمة ، ولا المحاباة .

ليكن لومنا على انفسنا

ألف الفرس قديماً ان ينسبوا سعادتهم الى اورمزد ، روح الخير ، وشقاءهم الى اهرمان شيطان الشر ولكنه من المحقق عند ابن القرن العشرين ، ان سقطات المرء ، وهفواته ، وزلاته ، سواء اتت عمداً ام عفواً ، هي ، لا غيرها ، مدعاة لمصائبه ، وبلاياه . او ليس من الافعال الوخيمة العواقب ، ما نعرفه حتماً كذلك ولا نرتدع عنه ، وما يلتبس علينا امره ، فتسول لنا النفس الاقبال عليه ، على

«البقية على الصفحة ٢٢و٢٣»

« تابع المنشور على الصفحة ١٧ »

الا جزء يسير من الاباء المثرين بالطبع في امكانهم ترك اموال لاولادهم. ولكن الانسب على وجه العموم ان يهتم الاباء باعطاء اولادهم وخاصة البنات التربية والتعليم الكافيين واللازمين للجهاد في ميدان الحياة حتى يحصلن على الاقل ما يسد حاجاتهن . وهكذا يا اخوا يكونون قد تجنبوا وقوع اضرار جسيمة بالهيئة الاجتماعية .. وتلافو اموراً شتى قد لا تحمد عقباها ..

ابو علي ـ اسعد الله مساكم .. تفضلوا يا اسيادنا انتم شرفتونا (ويترك القهوة امامهم)

جملص ـ بالزمة كلامك هو عين الحقيقة يا استاذ

دبشليم ـ شوف خالي .. والكلام للجميع يا اخوان .. في بلادنا .. بدها هالمسألة شوية شوية .. مثل ما بيقولوا سيدي .. ضربة على الحافر وضربة على المسمار ..

جملص ـ يا سيدي اشرب ما تموتناش .. يا دب .. شليم ..

زعيط ـ لا يا شيخ . (ويضحك وكذلك الباقين)

جملص ـ احنا نهزر بس .. ما تواخذوناش ..

عائد ـ نرجع لموضوعنا .. الاهل لازم يفتكروا بالاحوال الحاضرة .. ومش لازم يضيعوا الوقت السالف . من رأيي على كل ذي عائلة الا يتغافل عن واجباته . ونحن ايضا ازاء نهضة حديثة .. من الواجب على كل فرد من افراد

الامة ان يسعى في تقدمه الشخصي لان على مجموع تقدم الافراد يقوم نجاح البلاد ·· ولن تنسوا ان لكل مشروع معاكسين ولكل نهضة مشاغبين ·· لذلك فلتبق دائما العزائم ثابتة

زعيتر ـ اسمح لي يا استاذ ·· كيف دخلت مسألة تربية البنات في نهضة البلاد ؟

غائد ـ لان المرأة هي ركن من اركان نجاح وتقدم الهيئة الاجتماعية والوطن ·· ان تسرب الفساد الى قلب المرأة تسرب الى الهيئة الاجتماعية وان تحلت بالخير ومزاياه اخلفتها الى ابنائها اللذين عليهم رفع مستوى البلاد وترقيتها وهلا خلونا نشوف الاخوان · بفتكر اكثرنا في الكلام ·

دبشليم معاذ الله يا استاذ كلامك طيب

زعرب ـ الله يبارك فيك يا استاذ·لو كان موجودعشرةمثلك في البلاد·· كان ··

زعيط ـ مفهوم··لكن ما تنساش في هالبلد خاصة وفي البلاد عامةلكل رجل حر الضمير ومستقيم في سلوكه واعماله اعداء كثيرون يعرقلون مشاريعه قال منين لك شر يفتح الله ·· وما فيش احسن من تطبيقه هنا ··

عائد ـ سيبك منهم .. الانسان يعمل ما عليه .. ولازم يجي يوم تنعرف اعماله وتنشكر ..

جعلص ـ وا المزبوط .. ودي الوقتهات نكتة لنا من بر الشام يادبشليم ·

« البقية على الصفحة ٢٩ »

« تابع المنشور على الصفحة ١٩ »

غير بصيرة من نتائجه ? وان في الطبيعة البشرية المتنسمة الصلاح من روح الله، او ذلك الضمير المدعو بصوت الله في الانسان ، لخير وازع ورادع للمرء ، يأمره بالمعروف المفيد ، وينهاه عن المنكر المضر ، ولنا في قوة الادراك وقوة المقابلة والتعليل ، المبني عليها الحكم والاختيار ، معين آخر يرشدنا الى الحسن ، وينكبنا عن السيء .

ولا خفاء ان هذه القوى لا تخلق في المرء كاملة للغاية، بل ان التثقيف بالعلم والاختبار مما يدنيها من الكمال الضروري ، لدرجة تميز الغث من السمين والطيب من الخبيث .

وبكلمة انه يتسنى للمرء ان يتجنب الكثير من مهالك التصرفات بفضل ما يمحضه اياه ابواه ، واصفياؤه واوصياء امره من خالص النصح،وسديد الارشاد على ان ذلك وحده ، لا يكفل عدم عدول الضارب في مفاوز هذه الحياة ، عن جادة الامن ، وقد لا يقيله عثراته اذا عثر . وانما الحكمة كل الحكمة في ان يعرف المرز ان له نفساً ، وهو المسؤول تهذيب اخلاقها ، وتشذيب عواطفها ، وتثقيف مواهبها .

ولا يغترن خريج اي مدرسة باحرازه قصب السبق على اقرانه ، وبنيله اي شهادة او رتبة علمية ، فان الاختبار قد كشف القناع عن حقيقة نيرة باهرة جديرة بان ترسم باحرف من ذهب على باب كل معهد علمي ، الا وهي : ان المنتهي من المدرسة هو المبتدي في العالم المنخرط في سلك كثيرين من امثاله ، وان عليه كغيره ان يفتح ابواب صدره من جديد ، وهذه المرة على ملئها ، ليتلقى الدروس التي يلقيها الزمان والمثائل التي تلقنها الايام

القضاء والقدر

بعض الشعوب تعتقد بصولة القضاء والقدر ، وتعتبر الانسان كاآلة ، او كلعبة

تديرها وتقلبها يد القدرة العلوية ، كيف تشاء . فلنقف تأمل

قال جان رختر : ان الانسان هو الانسان ، ورب امور نفسه . فله ان يجعل حياته مواكب فوز وانتصارات ، او ماآتم تقصيرات واندحارات . وان هذه الامشيئة الله ، جلت حكمه ، في الجبلة البشرية وهبنا ما وهبنا اياه من العقل والنطق من شعائر ضمير حي هو لنا بمثابة وزير خبير محنك ، سديد الرأي صائبه . واذا ثبت . ان لنا بعض السلطة على حاضر امورنا ومستقبلها ، ترتب علينا ، ان نسبر غور انفسنا ، وان نمحصها تمحيصاً ، بحثاً عما نحب ان نصير اليه ، وعن السبيل الى ذلك ، والناس من هذا القبيل فريقان : فريق ذوي المقاصد ، المتطلبين شأواً الرامين الى غاية ، وفريق القائلين «دع التقادير تجري في اعنتها» ومن البديهي المقرر ، ان اول واجباتنا واقدسها ، بل اكبر حق لنا كابناء الانسانية الحقة ، هو ان نستخرج من انفسنا ثمالة ما فيها من الخير والنفع ، نستنفد ما لدينا مما يروق ويفيد

والتاريخ يحذرنا من العزم على ذلك طمعاً بتحقيق آمال الافتخار باطل . فان المجدين في اثر الاعمال المجيدة حباً بالتمجيد والاستئثار بالشهرة لا غير ، لقلما يفلحون . وان النفوس الكبيرة التي لا نزال نجلها ونكبرها ، ونستدر فوائد آثارها كنفس افلاطون ، وارسطو ، وبوذا وبولس الرسول ، لما كانت كذلك لو كان اجتهاد اصحابها مقصوراً على الرغبة في احراز مآرب نفسانية ، دون التفاني في خدمة الحق والحقيقة .

❊❊❊

بحث رياضي

الطب والرياضة البدنية

للاديب اسحق داود سماره

قلنا في مقالنا السابق ان الرياضة البدنية هي دواء طبيعي للانسان ، فهي تبني لممارسها ومعتنق مذهبها هيكلا من الجسم حديديا ، لا تؤثر فيه العوامل الطبية ، ولا تضنيه العوامل القوية الشاقة ، ذلك لان كل عضو من اعضاء الجسم يصبح بعد التمرين عبارة عن قطعة من حديد ، لا يفله ولا يحطمه الا الحديد نفسه ، ويعتقد البعض ان فائده الرياضة البدنية منحصرة في تقوية العضلات فقط ، لكن الحقيقة ان فوائدها كثيرة منها ما هو داخلي ، كدفع الامراض ، وتطهير النفوس ، وانارة العقل ، وثبات الفكر ، وسداد الرأي وسرعة الخاطر ،

ومنها ما هو خارجي

كنمو الجسم ، ورشاقة القد ، وتعديل القوام وانارة الوجه والابتسامة الرقيقة والروح الخفيفة التي تتجلى في مظاهر الرياضي ، والمظهر المنسجب...الخ

سوء فهم الرياضة

وممن المؤسف حقا ان شبابنا ، دعاة الوطن ، لايلتفتون الى الرياضة البدنية التي تكسبهم قوة ومتاعة وجمالا وقواما حسنا بقدر ما يلتفتون الى ذلك بواسطة المساحيق والادوية التي من ان شأنها تسمم الجسم وتضعف البنية وتسد افرازات الوجه وتبدي عليهم مظاهر الكهولة والشيخوخة وهم اذافحصت دفتر تسجيل اعمارهم وجدتهم شبابا في مقتبل العمر وشرخ الشباب ومثل هؤلاء

البشر يكونون دائما ابدا عالة على انفسهم وذراريهم وعلى الهيئة الاجتماعية والوطن ، فيأتي فنـلهم هزيلا ضعيفا لا يرجى منه نفع

الرياضة والطب

يعترف الطب بفائدة الرياضة البدنية على الجسم البشري ، والطبيب الشريف ينصح مريضه بممارسة الرياضة البدنية ، والرياضة كذلك تعترف بفائدة الطب ولكن في حالات ، وكما ان للطب الصحي تشريع خاص يقضي بمعالجة المريض معالجة طبية بواسطة الادوية المختلفة ، كذلك للرياضة البدنية تشريع خاص يقضي بمعالجة الرياضي المريض معالجة طبيعية . بواسطة الادوية الطبيعية ـ الوصفات ـ والتمارين الرياضية لوجع الظهر ٠ والرأس ٠ والسعال ٠ والزكام ٠ واليأس والرماتزم ٠ ووجع المعدة والعيون

وفوق ذلك تستطيع الرياضة البدنية ان تزيد او تخفف من وزنك بقدر ما تشاء حسب القياسات الاصولية وان تطيل او تقصر من قامتك كذلك ، ويظهر والفرق بين المعالجة الطبيعية وبين المعالجة الطبية للامراض الغير خبيثة على الجسم حالا فالمعالجة الطبيعية لاتؤثر على الهيكل البشري بينما المعالجة الطبية الصحية تؤثر في الجسم وكثير من الاحيان ينتقل المرض من عضو الى اخر ومن جهة الى اخرى ، لان الطب لم يصل حتى الى درجة تؤهله الى معرفة نوع المرض الذي يعتري الجسم ، اما الطب الجراحي فقد تقدم تقدما سريعا مرفوقاً بالنجاح التام

الرياضون دائما اقوياء

وانت لاتجد واحد في المئة من الرياضيين من يصاب بالمرض او يشعر بالم او بيأس من عمل مهما كان نوعه ، كما يشعر بذلك الناس العاميون ذلك كما قلنا ان الرياضة تحـول دون تسرب المرض الى الجسم القوي الصلب المنيع ، المتمرن على الاصول الرياضية ، «يتبع» اسحق داود سمارة

«تابع المنشور على الصفحة ٧»

فانه دون الاعتقاد بمداد سام والايمان بقضية عامة لا يستطيع السياسي ان يسمو فوق مستوى المتاجرين الذين «يمتهنون» السياسة ؟ وبالعقيدة قبل شي يمتاز السياسيون الذين يرتفعون الى مصاف رجال الدول العظام على اشباه الرجال الذين لا يعرفون من السياسة الا الدسائس والكذب والنفاق وجر المغانم وخداع الناس والتمويه عليهم ؟

ان رجال الدول العظام في التاريخ اولئك الذين أسسوا الممالك ونهضوا بالامم كانوا مؤمنين بالقضية العامة متطوعين في سبيلها ليس لهم مثل اعلى غيرها فاستطاعوا بما كانوا ينفردون به من الارادة والاخلاص والتضحية والثبات أن يترفعوا عن اساليب السياسة المعتادة بل ان ينهجوا طرقا جديدة في الارادة لا يفقه هؤلاء السياسيون المتاجرون شيئاً منها ؟

—٧—

يجب أن تنقلب السياسة من مهنة الى رسالة ؟ هذا هو الحق !.. حينئذ تصبح السياسة جهاداً مستمراً شاقا . ينبغي ان تقوم على الحماسة والهدوء معاً وان تستند الى التاريخ الذي يعلمنا أن الرجال الذين تقاعسوا عن طلب المستحيل لم يتوصلوا حتى الان الى الممكن

انه لا يقدم على مثل هذه السياسة الا من كان زعيما حقاً — بل بطلا ؟

ولا يجوز لرجل أن يدعي الرسالة في السياسة اذا لم يكن متيقناً ان عبادة العالم وحقارته وعدم جدارته لفهم ما يسعى اليه — كله لن يضيره شياء وأن جميع الصعوبات والعراقيل لم تمنعه من الاستمرار بثبات في طريقه حتى يتوصل الى تحقيق غايته السامية.

*****

«تابع المنشور على الصفحة ٣»

واذكر اني كثيراً ما اتيت الى البيت منهوكة القوى من جراء الشغل، وعناء الدرس، وصعوبة حل المسائل الحسابية، فلا اشرب قدحاً او قدحين من عصير البرتقال حتى اشعر ان تعبي قد تبدد وزال، وعاودني نشاطي الاول، وقد اشعر باحسن من ذلك، فاسأل نفسي قائلة: اصحيح كنت تعبة؟ اصحيح كنت منذ لحظة لا اقدر على الوقوف؟

حقا ان عصير البرتقال يقوي ابداننا ويزيل عنا السعال وكل من يشربه لا يعرف للرشح اسما، ولا للمرض، نعتاً، ولا للخمول لقباً، بل لا يشعر بزكام ابدا، فالحق يقال انه نعمة النعم، ولوانه رخيص الثمن وفوق هذا كله فهو من ثمار الوطن وعليه يلزمنا ان نفضله على خلافه، وعلى سائر برتقال البلاد كما تفعل كل امة ان تعتني بثمار اوطانها وها ان المصريين يتهافتون على برتقالهم مع انه بحجم التين عندنا ونعما يصنعون لانهم يقنعون بما تنتج لهم بلادهم ويغنيهم عن جلبه من بلاد قاصية

فعلينا اذاً ان نحذو حذو المصريين بتفضيل برتقالنا والاقبال عليه بكل قوانا..

وخلاصة القول فلعصير البرتقال فوائد لا تحصى فيها انه يجلي الصدر ويبعث الصلابة والقوة في الصوت ويوحي الانشراح لان الانسان اذا شعر بالراحة والهدؤ في جسمه يفكر بسكون وطمأنينة، ويخيم عليه طير السعادة والهناء مادام يشرب عصير البرتقال لان العقل السليم في الجسم السليم، وسلامة الجسم في شرب العصير!...

« فتاة »

«تابع المنشور على الصفحة ٨»

«تابع المنشور على الصفحة ٨»

لفراق من يحبه ويهواه ، هذا ذليل مظلوم يبكي الرحمة والشفقة ، وهولا قساة لا يعرفون للانسانية اسما وهم مستبدون ظالمون ، هذا غني يتلذذ بافخر المأكل والملابس ، لا هم له ولا ما تحزنون، وهولا ايتام يتضورون جوعاً وبرداًيموتون هذه حروب متطاحنة ، ورجال متقاتلة ، ونفوس طماحة ، وثابـة وتيك ديار اصبحت قاعاً صفصفا ينعق فيها غراب البين

هذا كله من احكامك ايها الدهر الخوون ، الذي تشمئز منه النفوس، وتنفر منه الطباع ، وتنقبض له الصدور . بئس ما احترفت يداك يادهر فانك لا تكاد ان تأتي الا بالعوراء تبني فتقوض تحسن ثم تسيء ، ويا له من انسان يراك عثل به هذه الامور ولا ينحاك ، تعطيه في كل يوم عبرة ، ولكنه لا يلبث ان ينساك ، متحادياً في ضلاله ، تحكم عليه بالذل وانواع الامتهان ، ومع ذلك فهو عنيد هتار ٠

فانهضوا ايها القوم واحـذروا بطش هـذا الرجل المقدام ، اذكروا اباءكم والجدود فانكم تعلمون انهم ماتوا وهم ليسوا في الوجود ، فقد غدر بهم ، وجار عليهم ، فتك بهم وبكل عظيم جبار ، وقهر كل عنيد مقدار

فما عليكم ايهاالقوم الاان تتقدموا سالكين سبل الرشاد تحضوا منه ، وما حضكم عليه الا الصلاح فاعملوه،عالجوا داءه بدواءالبر والاحسان وهذا خير ما يعالج به هذا الظالم الغدار

******

« تابع المنشور على الصفحة ٢١ »

دبشليم ـ شو خالي . تحسبيني فابركان نكت ؟. النكت عندك

جعلص ـ يا اخي قصدي نضحك شوية . وبين الاخوان فش تكليف .

زعيط ـ احنا كلنا اخوان حال واحد يا دبشليم افندي

دبشليم ـ بشرف حماتي ما بعرف نكت . اما هاملعون (ويشير الى جعلص) هو الذي يعرف كل النكت من بلاد برا وبلاد جوا .

جعلص ـ انا بعد عندكم اقول لكم شيء يوم كم نكتة على كيفكم . بس دي الوقت عندي ميعاد .

عائد ـ وكمان استئـأذن يا اخوان عندي شوية مشغولية (ينهض) اسعد الله مسائكم (ويخرج)

الجميع ـ ومساكم مع السلامة .

(والباقون يتبادلون التحية بينهم وينصرفون)

شيخ الصعاليك

***

« تابع المنشور على الصفحة ١١ »

والاجهزة ، ولا تصلح هذه الا لمن تكون اعمارهم بين الـ١٦ والى الـ٤٠ عاما .
ويجب نصح الشبان بالتدرج فيها تدرجا تراعى فيه سلامة الجسم وقوة البنية

رياضة السرعة

وتحتاج الى حركات عنيفة وسريعة لقطع مسافات معينة في اقصر وقت ولا يجب مزاولتها بعد الـ٣٥ من العمر

الرياضة الجمبازية

وتعرف عندنا باسم التمرينات الرياضة ، وهي اسمى من الرياضة البدنية التي يقصد بها قتل الوقت من حيث قابليتها للتدرج من التقليل الى الكثير فالاكثر ، ومن السهل الى الصعب فالاصعب ، وفوق هذا فانه يستطاع بواسطتها تقوية كل عضلة من عضلات الجسم وتنظيم الحركات والوصول بها الى الكمال

لكن عيبها هو انها تؤدى وتزاول بين الجدران بخلاف الالعاب الرياضة فانها تزاول في الهواء الطلق وتثير انفعالات شتى وتريح العقل وتنفي الهموم والسأم وتنشط المجموعة العصبية..

ومؤسس « الجمباز » هو السويدي « لينج » وتتفرع التمرينات البدنية من اربعة اوضاع : الوقوف والقعود والاضطجاع والتعلق

ويجب ان يكون الغرض من الحركات الجمبازية المرونة لا الصلابة ، والتوازن مع العافية لا الاجهاد

وظاهر ان الالعاب الجمبازية يمكن جعلها ملائمة لكل انسان في اي سن احذروا على انه قبل اتباع اي برنامج رياضي ، يحسن ان لا يغيب عن البال اتخاذ الاحتياطات التالية :

يعرض المرء نفسه على طبيب خير له علم وتجربة ليفحصه فحصا ابتدائيا

للتأكد من حالة الجسم وخلوه من الامراض العضوية ، وينظر بنوع خاص الى القلب والرئتين والكليتين والقدمين

يختار الطبيب نوع الرياضة الملائمة للشخص مع امرعاة تمرينات والعاب خاصة للمشوهين وذوي العاهات المستديمة والامراض المزمنة بشرط ان تزاول تحت اشراف مدرب موثوق به

يبدأ الذين لم يزاولوا اي نوع من الرياضة بتمرينات جمبازية تناسبهم ، وبعد تقويتهم وتعريدهم على الاحتمال والمرونة وخفة الحركة ، يختار لهم ما يناسبهم من الالعاب.

ينبغي المواظبة على الرياضة ، بحيث تصبح جزءاً من العمل اليومي ، كالاكل والشرب والتنفس . ولهذا يفضلون التمرينات اليومية لمدة خمس دقائق على اللعب مرة كل اسبوع لمدة طويلة.

الى مشتركي المجلة الكرام

ترجو ادارة المجلة من عموم مشتركيها في الوطن والمهجر الذين لم يسددوا بدلات اشتراكاتهم للان ان يبادروا الى تسديدها ولا نخالهم الا فاعلين

الهجرة الى بوليفيا

من اخبار قنصلية جمهورية بوليفيا بيافا ان تلك الحكومة تنوي تسهيل المهاجرة الى بوليفيا ، فنرجو ان تحقق هذه الاعمال بمساعي السيد جورج افندي بيطار ممثل تلك الحكومة لفلسطين لان الكثيرين يودون المهاجرة الى تلك الديار ، غير ان تشديد القوانين الحالية حالت دون ذلك

ويسرنا ان نشكر السيد بيطار على الجهود الذي يبذلها لازدياد تبادل العلاقات الودية بين البلدين والخدمة التي يقوم بها لمساعدة ابناء وطنه

فى هندوراس

من الانباء الخاصة الواردة من هندوراس انه قد اشتعلت ثورة جديدة وارسلت حكومة المكسيك مساعدة لهؤلاء الثوار غير ان الحكومة ردت الهجوم والحالة هادئة

شركة تلحمي اخوان

للافلام والسينما

تستحضر احدث واشهر الافلام السينمائية
اخراج البلدان العربية واوربا واميركا
المركز الرئيسي : شارع مأمن الله
القدس — فلسطين

رقم البريد ٤٧٧ — تلفون القدس ١٠٥٥

العنوان التلغرافي :
اوريوسيتور — القدس
اوريوسيتور — القاهرة
اوريوسيتور — الأسكندرية

فروعنا:
القاهرة
٢٠ شارع المغربي
تلفون ٥٨٦٣٥
رقم البريد ١٢١

فروعنا:
الاسكندرية
شارع الهماميل
تلفون ٣٤١٤٣
رقم البريد ١٤٥٤

«مطبعة بيت لحم الحديثة»